



I BASSANESI E LA MONTAGNA

Serate d'Autunno'16

Venerdì 21 ottobre

**LA NUTRIZIONE
NEGLI SPORT DI MONTAGNA**

GIANLUCA BOSETTI

**Una serata inconsueta ma importantissima
per gestire la fatica in montagna
e ritornare integri e contenti**

LA FATICA NEGLI SPORT DI MONTAGNA

Una serata tra aneddoti reali, falsi miti, errori comuni e trucchi pratici per contrastare e tenere sotto controllo la fatica in attività di montagna, dove cali di attenzione o leggerezze alimentari possono costare caro tanto all'amatore quanto all'escursionista occasionale. Quest'ultimo spesso si lancia allo sbaraglio trascurando gli aspetti basilari di idratazione, nutrizione sportiva, fisiologia in quota e sovrallenamento, composizione corporea, dispendio energetico, fabbisogni e temporizzazione di nutrienti ed antiossidanti pagandone puntualmente le conseguenze sulla propria pelle.



Il dr. Bosetti Gianluca è biologo molecolare e nutrizionista specializzato in nutrizione sportiva. Segue numerosi atleti amatori e professionisti di svariate discipline tra cui corsa e trail, calcio, pallavolo, hockey, ciclismo, nuoto e naturalmente arrampicata sportiva, che egli stesso pratica. Collabora con il reparto scientifico di aziende internazionali nel campo della nutrizione, della composizione corporea e degli integratori alimentari, oltre a team agonistici di calcio, nuoto, ciclismo e trail.

Il suo approccio scientifico fornisce linee guida specifiche per ottimizzare la nutrizione, affinché diventi un supporto e non un ostacolo all'allenamento e al miglioramento.
www.bosettinutrizione.it

La serata si terrà all'Auditorium
ISTITUTO GRAZIANI ore **20,45**
Bassano del Grappa Via Cereria, 1



INGRESSO LIBERO